

## *Shiatsu en cas de burnout*

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés  
dans le magazine Shiatsu suisse.*



## *Burnout non merci – prévention et suivi en shiatsu*

*Le terme burnout décrit un état où le système corps-esprit-âme n'est plus capable de faire face aux défis extérieurs et intérieurs de la vie, c'est-à-dire d'intégrer ou de compenser. Cet état peut être passager ou encore permanent. Dans certains cas, même plus tard, les personnes concernées ne sont plus capables d'exercer leur métier comme avant. Elles se trouvent confrontées à des mutations profondes, tant dans leur vie que dans leur système de valeurs interne et ont de la peine à trouver un accompagnement en dehors des cliniques spécialisées dans le burnout. Le fait qu'encore beaucoup de collègues et personnes de leur entourage pensent que le burnout soit une «maladie à la mode» d'autant plus répandue que les médias en parlent, augmente sensiblement leur souffrance. Le shiatsu permet de soutenir ces personnes d'une manière significative, aussi bien suite à un burnout que dans sa prévention.*



## ACHIM SCHRIEVERS

Officiellement, le burnout n'est à l'heure actuelle pas considéré comme une maladie, mais comme un état qui favorise le développement de maladies. Toutefois, ce point de vue est problématique. En effet, les symptômes d'un burnout et ceux d'une dépression, qui est considérée comme une maladie grave, se ressemblent à un point tel qu'il est parfois difficile d'identifier le trouble. Certains thérapeutes éminents ne font pas de différence du tout entre ces deux états de souffrance. Tous deux sont l'expression d'une séparation interne, de ses émotions, de son corps, de ses besoins intérieurs. Plus les conditions extérieures, comme p.ex. une charge de travail trop importante ou une densification de la vie due à des sollicitations multiples joueront un rôle important, plus on aura tendance à parler d'un burnout. Plus la problématique psychique sous-jacente est importante, p.ex. suite à des expériences traumatisantes non-assimilées ou un déracinement intérieur, plus on parlera d'une dépression.

*«Le burnout et la dépression sont l'expression d'une séparation interne.»*

La réalité cependant est que les causes internes et externes sont en interaction, impossible d'être séparées. Le terme burnout a néanmoins l'avantage d'être bien moins stigmatisant que celui de dépression. Du point de vue du thérapeute de shiatsu, ce n'est pas le terme qui est important, mais le degré de la séparation intérieure et surtout le chemin qui permettra à renouveler un contact sain avec soi-même.

### LE BURNOUT PEUT SE MONTRER À TOUS LES NIVEAUX DE L'EXISTENCE HUMAINE

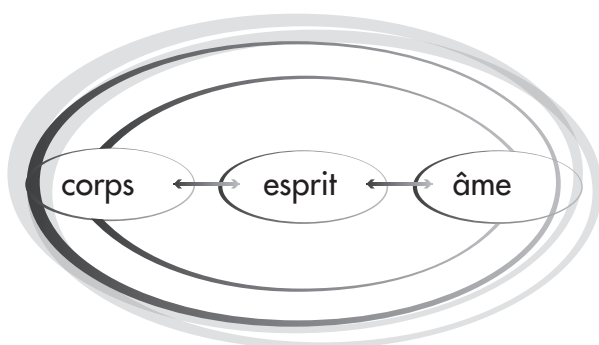
Comme le corps, l'esprit et l'âme forment un système, un burnout peut se situer et avoir ses causes à tous les niveaux de l'existence humaine. Les symptômes vont du vertige et de la migraine jusqu'à une perte subite de l'audition ou une otite moyenne, des douleurs dorsales, une hernie discale, la dermatite atopique, en passant

par des troubles de concentration qui rendent impossible même une simple réponse à un e-mail. A un niveau psychique, on observe souvent une anxiété de ne plus être en mesure de maîtriser sa vie et un ressassement d'idées préoccupantes impossible à freiner. Cette diversité qui se montre dans les symptômes se retrouve aussi dans les causes. Si la pression à la prestation sur le lieu du travail tombe sur une personne très ambitieuse qui se définit à travers la performance et le succès et qui a perdu la capacité de se détendre et retrouver le calme, les causes externes et internes s'amplifient mutuellement. Dans un cas pareil, le risque de burnout est élevé. Aujourd'hui, ce n'est plus l'épuisement physique, comme il y a encore quelques décennies, qui est au premier plan, mais celui du système nerveux. Notre esprit doit traiter tellement d'informations qu'il atteint régulièrement ses limites. Notre appareil locomoteur nous envoie des signaux lorsqu'il est fatigué et nous lui accordons facilement du repos. Cependant, beaucoup de personnes ont perdu l'aptitude à calmer leur esprit pour qu'il puisse se régénérer. Si les pensées noires se frayent leur chemin jusqu'à dans la soirée bien méritée et le repos nocturne, le temps de régénération se réduit de plus en plus – un terrain fertile pour un burnout.

### LE SHIATSU PARVIENT À COMBLER LA SÉPARATION ENTRE CORPS, ESPRIT ET ÂME

Le toucher du shiatsu nous permet de faire quotidiennement l'expérience que le corps, l'esprit et l'âme sont connectés et ne font qu'un. Nous devenons témoins d'un processus où le système, sans notre intervention, se régule et s'organise soi-même. Dans le calme et l'attention consciente, avec la manière spécifique du contact respectueux du shiatsu qui permet à la personne de se sentir touchée en profondeur, un événement salutaire, se déroulant tout naturellement peut naître. C'est un des grands trésors du shiatsu. Nous rencontrons nos client·es au niveau du cercle qui englobe, comme illustré ci-après, le système interactif du corps, de l'esprit et de l'âme. La séparation, qui est tellement typique pour la conception occidentale, n'y a pas encore eu lieu. C'est aussi le niveau d'expérience dont la personne atteinte d'un

burnout s'est éloignée, avec la conséquence que son système d'autoguérison naturel n'est plus apte à harmoniser le déséquilibre qui a eu lieu.



Si, en tant que praticien-ne-s de shiatsu, nous parvenons à toucher nos client-es à ce niveau-là, les forces vitales elles-mêmes reprendront leur travail merveilleux.

### NE PAS SEULEMENT TRAITER, MAIS AUSSI ACCOMPAGNER

Une expérience profonde de shiatsu peut être un point d'orientation important pour la personne atteinte d'un burnout, mais à elle seule, elle ne peut pas toujours mener au but. J'entends ici par but une compétence personnelle qui la rend apte à faire elle-même un bon bilan énergétique intérieur. Selon son expérience préalable, quelques pas très essentiels et parfois beaucoup de petits pas sont nécessaires pour y arriver. Il ne suffit pas qu'elle fasse une expérience agréable et peut-être même profonde, elle doit aussi prendre conscience de cette expérience et de sa signification, afin qu'elle puisse provoquer un petit changement d'orientation dans sa vie, un petit changement dans son système de

valeurs. Autrement, il peut arriver ce qu'a vécu un de mes clients stressé, qui certes est rentré fortifié énergétiquement de maintes traitements de shiatsu, mais qui profitait de l'énergie gagné pour continuer dans son schéma pathologique avec le résultat qu'un beau jour il s'est effondré complètement. Il passait maintes semaines dans une clinique et par la suite, il ne pouvait ni voulait plus exercer sa profession. Comme la plupart des personnes concernées, son schéma de comportement l'amenait à se définir à travers la performance et le succès et à toujours vouloir accomplir ses tâches au mieux pour ne pas dire parfaitement. Dans sa vie c'était le «faire» qui primait sur l'«être».

Dans l'accompagnement lors d'un burnout, le choix de points ou méridiens appropriés n'est pas ce qui importe en premier lieu. Ce qui compte est plutôt l'expérience de la personne et son apprentissage à l'influence soi-même d'une façon positive. Nous pouvons, avant le traitement de shiatsu, l'emmener dans une détente intérieure, l'accompagnant avec des paroles, comme p. ex.: «Si vous êtes d'accord, vous pouvez fermer les yeux et tout d'abord prendre le temps d'arriver pleinement. Ressentez, si vous êtes bien allongé et alignez-vous sur votre axe vertical. Vous pouvez poser vos épaules, les détendre et les laisser descendre vers le bas. Sentez le poids de vos bras et posez-les complètement sur le support. Ressentez votre torse de la ceinture scapulaire jusqu'au bassin et confiez-le, ensemble avec vos jambes, entièrement au support. Prenez maintenant le temps, et mettez-vous à l'écoute de vous-même pour ressentir comment vous allez, comment vous vous percevez. A la fin du traitement, vous aurez à nouveau l'occasion de faire la même chose, pour pouvoir comparer votre perception avec celle de maintenant. Vous

pouvez considérer le traitement qui va suivre comme une aide à vous percevoir dans chaque toucher, chaque point et chaque ligne de traitement.»

Cette sensibilisation dure vers les trois à cinq minutes et aide la personne à passer de la réflexion à la perception. Différents aspects sont alors importants. En premier lieu, c'est un soutien pour se détendre et se calmer, une bonne préparation au traitement qui va suivre. Le calme s'installe surtout grâce au fait que l'attention se détourne de l'agitation intense dans la tête vers une perception physique. Une conscience des perceptions profondes se développe, qui à son tour est la condition à une prise d'influence douce.

Mise à part cela, ce petit exercice d'attention consciente donne la possibilité à nos client-e-s de l'exercer aussi à la maison et de développer ainsi peu à peu la faculté de se guider soi-même dans un état de calme intérieur, de relaxation et de recueillement.

Si le traitement de shiatsu qui suit la relaxation guidée atteint la personne en profondeur et la mène même dans un état de plénitude comblée, où elle se sentira rassurée et en de bonnes mains dans son propre corps – sans avoir dû être performante – le déficit profond, qui se trouve à la base du «vouloir faire mieux» et du «vouloir posséder davantage» peut commencer à se remplir. Si toutefois nous ne la rendons pas attentive à ce fait, ainsi qu'à la valeur de cette expérience, elle risque de rester un beau rêve duquel elle ne se rappellera plus, déjà peu après le lever. Ceci la privera d'y puiser de l'énergie plus tard. Toute la force d'une telle expérience ne peut lui être utile que quand elle apprend à la percevoir et l'apprécier.

Si en revanche, nous prions la personne après le traitement, quand elle a encore les yeux fermés, de décrire avec quelques mots son expérience, elle en deviendra consciente en cherchant les paroles adéquates. Dans un deuxième temps, nous pouvons la demander, ce qui changerait dans sa vie, si elle avait cette expérience intérieure constamment à disposition. Une telle projection lui aidera à prendre conscience de l'importance de l'expérience faite lors du traitement. Ainsi, si l'expérience est devenue consciente, la plupart des personnes apprennent à retrouver cet état dans un temps convenable et par leurs propres moyens et souvenirs, même si l'intensité aura diminué. L'aptitude à prendre de l'influence sur son état intérieur commence alors à se développer. Ceci diminue le sentiment d'impuissance face à son propre monde intérieur, ce qui est un des majeurs facteurs de stress lors du burnout. De cette façon, le shiatsu peut ramener les personnes dans une expérience vivante de soi-même et inverser peu à peu le processus d'aliénation à l'origine du burnout. Plus elles y participent, plus probable est la réussite.

# Le shiatsu soutient les personnes dans toutes les phases de burnout

## PASCALE JACOT-DESCOMBES

Que devons-nous faire dans notre pratique avec les personnes qui sont juste avant ou en plein burnout ou qui viennent chez nous après un séjour dans une clinique pour assurer un suivi? Dans notre pratique, les client-e-s arrivent dans des phases très diverses et les objectifs et nos tâches varient souvent beaucoup. C'est ce que je souhaite présenter à l'aide d'exemples de ma pratique.

### LE DÉBUT D'UN BURNOUT

Dans ce cas, je centre mon travail autour de la prévention et la sensibilisation de la perception de soi. Je le considère comme mon devoir de nommer clairement ce que je vois, entends et perçois de la cliente qui elle-même n'est souvent pas en mesure de voir de manière réaliste qu'elle va vers un burnout. Ensemble avec elle, je cherche des possibilités comment la décharger, comment faire des pauses et se régénérer. Dans cette phase, je me demande souvent moi-même – et je le formule également face aux client-e-s – jusqu'où il fait sens de soutenir l'énergie, s'il n'existe pas de possibilité, de volonté ou de compréhension de changer quelque chose dans son propre environnement, au niveau du taux de travail, voir éventuellement dans l'alimentation ou la manière de prendre soin de soi. Je me pose de temps en temps la question si je suis prête à reconstruire la cliente, «seulement» pour qu'elle puisse se dépenser à nouveau pendant quelques jours et continuer éventuellement en direction de l'épuisement.

Au cas où elle va vraiment vers un burnout, j'ai besoin du soutien du médecin de famille pour qu'il mette la cliente en congé maladie. Jusque-là, une réflexion claire sur notre travail est nécessaire: quel est le désir de la cliente et quel est notre devoir?

Dans cette phase, le dialogue est aussi important que le traitement de shiatsu qui le suit. Je soutiens le ki en travaillant de façon nourrissante. Souvent des tensions légères ou fortes se montrent. Parfois j'utilise aussi du moxa pour remplir à nouveau le réservoir d'énergie.

A travers la prise de conscience de ressources existantes

ou nouvelles, j'ai déjà pu obtenir des succès percutants. Les clientes retrouvent des domaines de leur vie oubliés depuis longtemps, cachés par le travail, la famille, la responsabilité et le quotidien. Un retour aux sources, à ce qui était important pour nous, à ce qui a été occulté et n'a pas obtenu suffisamment d'attention peut marquer un important tournant et être le début pour mettre de nouvelles priorités.

### ACCOMPAGNEMENT DURANT LE BURNOUT

Dans cette phase, il est important de connaître notre tâche. Ceci doit être discuté et défini avec les client-e-s. Est-ce un pur travail corporel et énergétique, ce qui implique qu'à côté elles/ils recourent à un coaching ou une psychothérapie? Si la personne ne souhaite pas ces options, je dois me poser la question si je suis capable en tant que thérapeute d'assurer ce coaching, si j'ai suffisamment de connaissances et de formation pour le faire. Personnellement, j'offre les deux possibilités dans ma pratique.

Mme A. Berger par exemple, 48 ans, travaille à raison de 50%. Elle a une famille, une maison avec jardin, elle avait en tant qu'enfant aîné une enfance difficile avec un père alcoolique et un frère drogué. Elle vient de temps en temps chez moi si elle en ressent le besoin. Sa fille, 17 ans et en apprentissage, n'est pas fiable, elle ment, ne prend pas ses responsabilités au travail et ne respecte pas les accords avec les parents. La relation des parents est mise à rude épreuve durant plusieurs années, les thérapies familiales restent sans succès. Mme Berger fait une crise nerveuse, le médecin de famille diagnostique un burnout et lui recommande un séjour à la clinique. Cependant, elle a déjà fait plusieurs années de psychothérapie et n'a pas envie de raconter son histoire à un nouvelle thérapeute. Elle dit: «Seulement en parler ne m'aide pas. Je sais que je réagis bien au shiatsu et à la thérapie corporelle, cela m'apporte beaucoup plus.» Elle en parle à son médecin de famille et décide de ne pas aller en clinique et de ne pas commencer une nouvelle psycho-

thérapie, mais de faire régulièrement des traitements de shiatsu. Au début, nous nous rencontrons deux fois par semaine, ensuite plus qu'une fois, jusqu'à ce que son état se normalise. Durant les traitements de shiatsu, parfois énormément de pression et d'émotions retenues se libèrent, parfois, le traitement est plus calme, sans processus visible et parfois le dialogue prend plus d'espace. Du fait que nous nous rencontrons régulièrement, tout est à sa place et peut être respecté. Mme Berger décide de séance en séance de la priorité qu'elle souhaite donner au moment. Elle a également cherché du soutien par la naturopathie et s'est stabilisée après quelques semaines, de sorte à pouvoir travailler à nouveau et à ne pas se laisser accaparer par les défis posés par sa fille.

### ACCOMPAGNEMENT APRÈS LE BURNOUT

J'ai souvent des client-e-s qui étaient durant quelques semaines dans une clinique spécialisée et qui planifient, avant leur sortie, la phase de transition en fixant un



rendez-vous avec moi. J'ai expérimenté que c'était avantageux de faire des séances régulières, toutes les semaines ou deux semaines, ensuite tous les mois ou tous les deux mois. Dans ces cas, ma tâche est encore différente. Ces personnes ont appris beaucoup sur elles-mêmes durant leur séjour en clinique, elles y ont souvent fait une psychothérapie intense, ont été formées à être attentives à elles-mêmes et sont prêtes à se réinsérer. Elles savent quels mécanismes éviter dans le futur, dans le cas idéal, elles ont appris à mettre des limites et sont prêtes à faire activement quelque chose pour leur santé et leur équilibre. Souvent, elles ont un suivi psychologique, et je me concentre entièrement sur le shiatsu. Leur désir est souvent de pouvoir lâcher complètement prise, de pouvoir être chez eux et se percevoir entièrement. Le traitement leur permet de retrouver un sentiment de référence pour soi-même, de se percevoir dans un

état de calme, d'équilibre et de sérénité. Durant cette période, d'éventuels médicaments psychopharmacologiques sont progressivement diminués sous surveillance du médecin. Les traitements de shiatsu leur donnent un soutien, de la continuité et de la sécurité. La régularité est un facteur important, comme dans l'exemple suivant:

M. R. Huber, 58 ans, directeur de projet qui a réussi dans une grande entreprise en Suisse et à l'étranger, parle du temps après le séjour en clinique: «Les derniers 19 mois étaient marqués par des hauts et des bas, des tentatives de retourner au travail et de garder la juste mesure. J'avais des problèmes de concentration et des sensations d'oppression au niveau de la poitrine.» Il souhaite retrouver la sérénité et ne pas se mettre sous pression quand le congé maladie sera fini. Il souhaite reprendre le gouvernail en main et se crée, par les séances régulières, du temps et de l'espace dans lequel il ne doit pas faire quelque chose lui-même, mais durant lequel on prend soin de lui. C'est très important pour lui de ne pas retourner dans la manière de faire «nous verrons bien...», mais de fixer des séances concrètes pour retrouver cette sensation de l'île. A ma question, ce qu'il apprécie tant du shiatsu, il répond: «a) Je me réjouis pour cette heure – je sens quelque chose, une émotion, b) cela me fait du bien et c) c'est réel pour moi.»

Je souhaiterais conclure cet article avec les paroles de ce client: «Après un traitement de shiatsu, je repose en moi-même, je me perçois ainsi, et ma femme me le dit aussi. Le shiatsu est une voie pour reprendre soi-même le gouvernail en main et pour se percevoir avec ce qui est maintenant.»

# *Compréhension énergétique des phases du burnout*





## MIKE MANDL

Le modèle des douze phases du psychanalyste Herbert Freudenberger, présenté en 1974 dans son livre «Staff burnout» a contribué de manière significative à l'établissement du terme «burnout». Sur la base de 700 traitements effectués pour raison de burnout à la International Academy for Hara Shiatsu à Vienne, nous avons interprété de manière énergétique les caractéristiques de ces phases de burnout.

*«Le désir de grandir et d'avoir du succès est dans le fond positif.»*

Comme dans le cas de nombreux syndromes psychosomatiques, un certain terrain favorisera aussi le développement du burnout. Ce terrain est préparé par une forte tendance au perfectionnisme et un manque d'estime de soi qui «s'achète» l'amour par la performance. Les deux facteurs combinés agissent comme l'engrais et la serre en même temps. Le désir de grandir et d'avoir du succès est positif dans le fond, mais quand ce désir devient une obligation, nous sommes déjà dans la première phase du burnout.

### PHASE 1: L'OBLIGATION DE SE PROUVER

Les reins sont le siège de notre volonté, le foie la transforme en vision et la vésicule biliaire va la réaliser avec décision. Le scientifique d'éducation américain Howard Earl Gardner a trouvé un point de départ qui s'est avéré être efficace pour vaincre le syndrome du burnout. Dit simplement: sommes-nous le capitaine sur notre bateau et avons-nous le gouvernail en main? Décidons-nous de son cours? Allons-nous à la vitesse qui nous convient? Car il s'agit de se diriger soi-même de manière consciente, ce que Gardner résume par trois questions: Qui suis-je?

Qu'est-ce que je veux? Comment puis-je atteindre mes objectifs de manière efficace?

Les deux premières questions font partie de l'élément eau, la troisième reflète le bois. Les deux premières questions cernent la base de notre identité. Plus nous sommes incertains en relation à ces deux premières questions, plus nous serons enclins à faire non pas ce qui correspond à nos forces, à nos capacités et désirs, mais ce qui attire davantage d'attention. A la recherche de cette dernière, l'élément eau ne peut s'exprimer librement parce qu'il est alors davantage orienté vers l'extérieur que vers l'intérieur. La graine que nous pourrions être deviendra un arbre qui n'est pas enraciné en soi-même. Dans des situations de vie qui nous mettront au défi, l'élément eau sera moins à notre disposition en tant que ressource intérieure sous forme de confiance en soi, estime de soi et volonté claire, en revanche nous essayons de renforcer cette ressource par notre activité. Nous voulons nous prouver, parce qu'il ne suffit pas de juste être, nous devons faire. Le désir naturel de grandir et de se développer se transforme en désir de reconnaissance, vouloir devient devoir. La conséquence:

### PHASE 2: PLUS D'EFFORT

Les racines pour le penchant au burnout se situent souvent dans l'histoire de notre développement. Dans le cycle des cinq éléments, en cas de l'affaiblissement de l'élément eau, le métal – et notamment le gros intestin avec sa qualité de retenir – exercera volontiers le rôle de la mère qui guide et soutient l'enfant insécurisé avec des structures, rituels, de l'ordre ou le contrôle. Cette dynamique devient par exemple visible lors de la séparation des parents qui amène dans la plupart des cas l'insécurité de l'enfant. Pour ce dernier, les structures claires, les rituels et l'ordre mental et émotionnel seront très importants, parce qu'ils génèrent le sentiment d'orientation et

d'être tenu (élément du métal), et cela peut générer à son tour le sentiment de sécurité (élément de l'eau).

Cette «fonction protectrice» sera, si le schéma sous-jacent n'a pas été clarifié, perpétuée dans l'âge adulte. Chaque forme de déstabilisation de l'élément eau peut engendrer cette particularité, de même que les situations d'insécurité auxquelles nous devons faire face en tant qu'adultes, comme par exemple la peur de perdre son travail ou la peur d'assumer des nouvelles tâches. Les effets sont les mêmes: le niveau mental contrôle davantage ce que nous faisons, sans vérifier si cela correspond au soi ou à la volonté propre, pour autant que cela nous assure l'attention et la sécurité nécessaires. L'axe métal-bois néglige l'élément eau, les personnes maintiennent un engagement plus intense, le repos et la régénération nécessaires viennent à manquer. La conséquence:

### PHASE 3: NÉGLIGENCE DES PROPRES BESOINS

En négligeant la qualité de l'eau, nous perdons la capacité de vérifier ce que nous voulons vraiment. Le résultat: nous négligeons nos propres besoins. Le fait de poursuivre une activité que l'on croit essentielle domine entièrement les personnes concernées. Les petites tâches et joies quotidiennes sont ressenties comme dérangeantes et pénibles, les pauses considérées superflues, le corps est négligé. L'énergie yang du bois et du feu devient plus dense, le contact au yin se perd, l'élément eau n'est plus que réservoir d'énergie qui est utilisé. Si cet état se prolonge, cela engendre:

### PHASE 4: LE REFOULEMENT DES BESOINS

Entretemps, l'axe entre le métal et le bois est devenue si forte que les besoins intérieurs ne sont pas seulement négligés, mais aussi refoulés. Par l'épuisement

successif de l'élément eau, un vide intérieur naît qui d'un côté mènera à un comportement plus secret et au retrait, car personne ne doit ou devrait savoir comment nous nous sentons vraiment. D'autre part, nous pouvons souvent observer durant cette phase des mécanismes de compensation comme des excès ou addictions afin de contrebalancer ou d'éviter la sensation de vide intérieur.

### PHASE 5: CHANGEMENT DES VALEURS

En étudiant l'énergétique du méridien de l'intestin grêle, on remarque que ce méridien cherche toujours la proximité des aspects yin de l'élément eau. La zone de bilan dans le dos, sur le ventre ou les points Mu et Shu (Yu et Bo): tous se trouvent dans des zones à forte prédominance d'eau. L'intestin grêle a besoin de l'eau, ses aspects énergétiques essentiels se basent sur le lien intacte de l'axe eau-feu. Afin de distinguer et séparer l'important du non-important, il faut de la clarté, et celle-ci naît par la conscience (feu) en lien avec le calme (eau). La persévérance naît du lien de la passion (feu) avec la volonté forte (eau). Par le yang montant des phases précédentes et l'épuisement concomitant du yin, l'axe eau-feu commence à se désintégrer dans la phase cinq. Nous perdons la clarté et la conscience de ce que nous sommes vraiment. Nous perdons le contact avec nos vraies valeurs, nous perdons la persévérance et l'endurance, ce qui peut entraîner l'absentéisme au lieu de travail.

### PHASE 6: DÉNI ACCRU DES PROBLÈMES

Par la perte du contact avec les propres valeurs, le lien avec les propres besoins diminue considérablement. Le yang se durcit de plus en plus à l'extérieur, le yin s'épuise davantage, aussi dans le bois et le feu. La flexi-

bilité du foie se perd et la joie du cœur diminue. Des symptômes physiques correspondant à cette répartition énergétique s'installent progressivement.

#### **PHASE 7: RETRAIT**

Les sentiments d'être sans espoir et orientation prennent le dessus, les personnes se retirent d'elles-mêmes et du monde. Le métal s'écroule et l'esprit des poumons est affaibli. L'énergie contrôlante du gros intestin s'est épuisée, la cohésion énergétique du système commence à se dissoudre et les dysharmonies réprimées jusqu'à présent se montrent toujours plus clairement. Dans l'élément eau, nous observons des peurs, dans le bois les instabilités de l'humeur, les tensions, douleurs de tête, dans le feu les palpitations ou sensations d'oppression dans la poitrine, et dans la terre la digestion est sens dessus dessous.

#### **PHASE 8: CHANGEMENT NOTABLE DU COMPORTEMENT**

Le retrait augmente et le déséquilibre énergétique se manifeste par des changements notables du comportement.

#### **PHASE 9 ET 10: DÉPERSONNALISATION**

Par la séparation complète de l'axe feu-eau, la sensation pour la propre personnalité se perd, et avec elle le dernier reste de la capacité de prendre conscience de ses propres besoins. Il en découle une profonde négation de soi en relation au propre corps et à la propre personne. Dans cette phase, en raison de l'épuisement des reins, des phobies ou attaques de panique sévères peuvent souvent survenir, les personnes concernées peuvent se sentir sans utilité, épuisées, finies. Par l'épuisement du yin à tous les niveaux, la sensation du vide

intérieur s'amplifie et une compensation par l'addiction peut s'en suivre.

#### **PHASE 11 ET 12: ÉPUISEMENT TOTAL**

Le système est complètement polarisé, l'initiative et la motivation sont à zéro. L'envie de dormir tout le temps est un symptôme fort, ce qui reflète l'épuisement total de toutes les sources de yin. L'énergie yang est déconnectée et peut devenir destructive. Il n'y a plus de «moi», les contraintes originelles se sont dissolues et avec elles aussi le sens de continuer à vivre. Des pensées suicidaires peuvent apparaître et souvent, le système immunitaire peut aussi s'écrouler.

Ces 12 phases définies par Freudenberg ne surviennent pas forcément de manière chronologique. Elles reflètent les étapes intermédiaires vers le burnout qui, selon la personne, peuvent se manifester plus ou moins clairement.

Pour revenir aux questions mentionnées – «Qui suis-je? Qu'est-ce que je veux? Comment puis-je atteindre mes objectifs de manière efficace?» – y répondre de manière profonde est probablement la meilleure prévention du burnout. En plus, la première question nous amène directement au noyau de notre être et c'est ce que nous touchons précisément en shiatsu.

*L'article complet avec l'évaluation de l'étude est paru sous le titre «Burn On mit Shiatsu» dans le Shiatsu-Journal 74/2013 de la Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD).*